



No. 1706

平成29年 9月5日  
(2017年) 毎月5日・15日・25日発行

# 広報 かつしか

発行 / 葛飾区 編集 / 広報課  
〒124-8555 葛飾区立石 5-13-1  
☎ 3695-1111

いきいきと暮らせるまち“かつしか”

## いつまでも輝く

# 葛飾シニアライフを応援します!

【担当課】 シニア活動支援センター  
☎5698 - 6201



シニア活動支援センター(立石6-38-11)は、風呂、大広間、ホールなどがあり、カラオケ・囲碁・将棋などが自由に楽しめ、各種事業への参加や仲間作りの場としてご利用いただけます。

区では、いつまでも健康でいきいきと暮らせるよう、健康づくりや介護予防などへのさまざまな事業を行っています。

8面でシニアフェアを紹介しています

## あたまを輝かせる

### 脳トレ学園・友遊クラブ (脳力トレーニング)

脳を元気にし、いきいきと生活するための頭と心と体を動かすプログラムです。詳しくは広報かつしか9月15日号でお知らせします。

### 大人の塗り絵

見本を観察し、何色もの色を重ねて丁寧に作品を作り上げていくことにより、達成感やリラックス効果が得られ、脳を活性化させます。詳しくは広報かつしか9月25日号でお知らせします。

### レクササイズ

楽しみながら疲れやストレスを解消するレクリエーションと、注意力や日常生活に必要な運動機能を維持向上させるエクササイズを効率よく行います。



詳しくはシニア活動支援センター(☎5698-6201)までお問い合わせください。

## こころを輝かせる

### 回想法

テーマに沿って自分の体験を語り合い、過去のことや思い出を巡らすことで脳を刺激します。同世代の方や思い出を共有し、前向きな感情を引き出します。詳しくはシニア活動支援センター(☎5698-6201)までお問い合わせください。



## からだを輝かせる

### うんどう教室

専門指導員や地域指導員と一緒に、公園に設置した専用の運動器具を使って「つまずき」や「ふらつき」を予防するための運動を行います。

【対象】 区内在住のおおむね65歳以上で自分で会場まで来られる方

### うんどう教室実施公園

会場	活動日	活動時間
高砂北公園(高砂4-3-1)	第2・4水曜日	午前10時30分～11時30分
お花茶屋公園(お花茶屋1-22-1)	※雨天中止 (9月13日は行いません)	午前10時30分～11時30分
間栗公園(西新小岩2-1-4)		午後2～3時
東金町四丁目平成公園(東金町4-35-1)	第1火曜日	午前10時30分～11時30分
※雨天の場合は 東金町地区センター(東金町5-33-6)		
青戸平和公園(青戸4-23-1)	第1火曜日	午後2～3時(10月3日は午後2時30分から)
※雨天の場合は シニア活動支援センター(立石6-38-11)	※10月3日より開始	

いずれも直接会場へ。



### 高砂北公園地域指導員

#### 前野 清一さん

うんどう教室では毎日継続して行える運動を中心に行っています。たくさんの友達をつくり、みんなでいつまでも動ける体でいましょう。



### うんどう教室 地域指導員募集中です

うんどう教室に参加する方の運動の補助や見守りをしていただくボランティアです。

【申込方法】

9月14日(木)午後5時までに電話で。

【申し込み】

シニア活動支援センター ☎5698-6201

### まちかどエクササイズ

運動・発声・リズム記憶などにより、認知機能・口腔機能の向上を図ります。詳しくは7面をご覧ください。

### スポーツボイスフィットネス

筋力トレーニングとボイストレーニングを組み合わせることで、声帯や腹筋などの筋肉を鍛えるためのプログラムを体を動かしながら楽しく学んでいきます。詳しくは広報かつしか9月15日号でお知らせします。